風邪予防のための食生活

秋も深まり、肌寒い季節になってきましたが、体調を崩されていませんか? 風邪は寒さ・疲労・栄養の偏り・睡眠不足など抵抗力が落ちたときに発病するといわ れています。

元気に毎日を過ごすために風邪対策を取り入れましょう。

風邪予防のための食生活のポイント

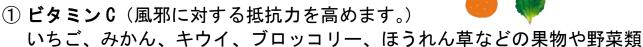
1. 栄養バランスのとれた食事を摂りましょう

(偏食や好き嫌いで偏った食生活は、栄養不足がおこり、免疫力が低下します。 主食+主菜+副菜をそろえましょう。)



〈予防に効果的な栄養素〉

③ ビタミン B1 (疲労回復)



② **ビタミン A** (鼻や喉などの粘膜を保護します。) ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、 うなぎ、卵、チーズなど







- 豚肉、魚介類
 ④ タンパク質(基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。)
 魚介類、肉類、卵、大豆製品
- 2. 温かいものを食べて体温を上げましょう

(身体が温まり、血液循環がよくなると免疫機能が高まり、ウイルスの侵入を防ぎます。)

〈身体を温める食材〉

ねぎ、にら、にんにく、玉葱、生姜など



3. よく噛んで唾液を出しましょう

(唾液をだすことで、ウイルスや細菌の増殖を抑えます。)